موضوع ما

الشيخوخة (7): عامل التغذية

□ من بين العوامل التي لها تأثير على سرعة شيخوخة الشخص التغذية. فالغذاء الجيد بالعناصر المفيدة للجسم لا شك بأنه يوفر الصحة، وبالتالي يساعد ذلك على تأخير الشيخوخة،

وهناك عناصر مهمة ينبغي أن يكون الغذاء الذي نتناوله غنيا به، وكنا غير مرة أشرنا إلى فوائد البيتاكاروتين وغيرها من الفيتامينات والمعادن والأملاح التي تمنح الجسم القوة ومعها النضارة، ومقاومة تجاعيد الزمن، وكل هذه من علامات تجدد الشباب.. أي الوقاية من الهرم السريع.

وهنا نقدم فوائد بعض الفواكه، كمثل المشمش:

□ يقول د. عز الدين الدنشاري أستاذ الأدوية والسموم بكلية الصيدلة جامعة القاهرة:

"أن المشمش الجاف غني بفيتامين أ، ب، والحديد وهي عناصر موجودة أيضا في المشمش غير المجفف الذي يتميز باحتوائه على نسبة عالية من فيتامين (سي).

تحتوي الثمرة المجففة على ضعف كمية فيتامين (أ) الموجودة في الطازجة، وعشرة أضعاف كمية الحديد.

تساعد ثمرة المشمش في مقاومة الميكروبات وتقوية الأغشية المخاطية.

زيت المشمش مصدر غني لفيتامين (هـ) ويستخدم أيضا في تليين الجلد ومنع تكوين خطوط على الجلد في مرحلة الشيخوخة.

تناول ٣ إلى ٦ ثمرات من المشمش يوميا يساعد في الوقاية من النزلات الشعبية والربو الشعبي، ويساعد أيضا على شفاء الرئة من المرض بعد الإصابة بعدوى ميكروبية".

بيد أن د. الدنشاري يحذر من أكل نواة المشمش لأنها قد تسبب حدوث تسمم، ثم أنه ينبه إلى أن المشمش الجاف قد يسبب الحساسية لوجود المادة الحافظة وهي ثاني أكسيد الكبريت.. مع العلم بأن المشمش المجفف الذي يميل إلى اللون البني لا يسبب الحساسية لعدم احتوائه على هذه المادة الحافظة.

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

خبراء المناخ يضيفونها إلى قائمة الأخطار.. بعد الخطر النووي:

التغيرات المناخية تقرب موعد نهاية الحياة على كوكبنا

أضاف خبراء المناخ التغييرات المناخية إلى قائمة الأخطار التي تهدد الحضارة البشرية بعد الخطر النووي الذي يشكل أكبر خطر على الإنسانية.

ونتيجة لتلك الإضافة، قدّم الخبراء قرص الدقائق في "ساعة القيامة" مدة دقيقتين نحو منتصف الليل.

وبذلك تشير الساعة الرمزية التي تقيس الزمن المتبقي لنهاية العالم والتي صنعتها مجلة بوليتين أوف ذي أتوميك ساينتيستس "نشرة علماء الذرة" الأمريكية الآن إلى منتصف الليل إلا خمس دقائق.

وقد ظهرت الساعة لأول مرة في المجلة قبل ستين عاما، مباشرة بعد تفجير الولايات المتحدة قنبلة ذرية على اليابان.

وهذه المرة الأولى التي يشعر فيه العلماء المشرفين على المجلة التي تهتم بالقضايا الأمنية العالمية بالحاجة لتقريب الساعة. "خيارات خطيرة"

وأتى قرار تحريك الساعة في أعقاب تشاور بين القائمين على المجلة وعلماء آخرين يتعاملون معهم لإعادة تقييم فكرة قيام نهاية العالم، وما يشكل أخطر تهديد على الحضارة الإنسانية.

وتوصل العلماء إلى أن احتدام عدم الاستقرار الأمني النووي قد حذا بالبشرية إلى حافة "عصر نووي ثاني"، وأن التهديد الذي يشكله التغيير المناخي هو الثاني بعد تهديد الأسلحة النووية. ساعة القيامة في شيكاغو

أقيمت ساعة القيامة الرمزية في ١٩٤٥ وهناك في مقر المجلة المبتكرة للساعة في شيكاغو تمثيلا رمزيا للساعة.

وكانت أول إشارة زمنية على الساعة مثبتة على منتصف الليل إلى سبع دقائق، وخضعت إلى ثمانية عشرة تغييرا منذ حينه.

وقالت كينات بنيديكت، المديرة التنفيذية للمجلة العلمية إنه "عندما نفكر فيما ستخلفه الوسائل التكنولوجية عدا الأسلحة النووية، أول شيء يخطر على بالنا هي تقنيات انبعاث غاز ثاني الكربون".

وقد أعلن عن تحريك الساعة في حدثين متتاليين أقامتهما المجلة في لندن وواشنطن تضمنا ملاحظات ألقاها عالم الفلك الإنجليزي، السير مارتن ريس، وعالم الفيزياء ستيفن هوكينغز.

وقال السير مارتن: "إن التأثيرات المشتركة للإنسان على المحيط الحيوي من الأرض والمناخ والمحيطات لم يسبق له مثلا".

وأضاف: "ينبغي ان تولى هذه التهديدات التي تحدق بالمحيط – "تهديدات دون أعداء" – أهمية كبيرة على الساحة السياسية كما كان شأن الانقسام السياسي شرق / غرب إبان الحرب الباردة".

وهناك عدد من التيارات النووية المخيفة آلت إلى استصدار المجلة العلمية هذا التصريح بأن "العالم لم يسبق له أن واجه مثل هذه الخيارات الخطرة" منذ سقوط القنبلة الذرية على مدينتي هيروشيما وناجاساكي.

وتتضمن المخاوف التي أعربت عنها المجلة طموحات إيران النووية، وقيام كوريا الشمالية بتجربة ذرية، ووجود ٢٦٠٠٠ سلاح جاهز للاستخدام لدى أمريكا وروسيا، وعدم القدرة على ضمان أو إيقاف تهريب المواد النووية عالميا، مثل الأورانيوم المخصب والبلاتينيوم. الجليد يقدم الدليل

يذكر أن مؤسسو المجلة قاموا بحملات لمنع انتشار الأسلحة النووية منذ ١٩٤٧.

وتراجع هيئة العلماء دوريا قضايا الأمن العالمي وتحدياتها على البشرية والتي تشمل التكنولوجيا النووية والتقنيات الجديدة الأخرى.

سوف تجلب حرب نووية تغييرات مناخية وهذه هي المرة الأولى التي تكشف فيها هيئة المجلة عن التغيير المناخي كتهديد علني لمستقبل الحضارة الإنسانية.

كما تضمن تقرير الهيئة خطرا ولو أنه أقل وشوكا يتمثل في تقنيات علوم الحياة، مثل علم الأحياء الاصطناعي والتغييرات الجينية.

وقالت هيئة العلماء إنه في الوقت الذي يخلف فيه انبعاث ثاني أكسيد الكربون والسيارات ضررا تدريجيا على كوكبنا مقارنة بأي تفجير نووي، إلا أن ذلك الضرر قد يكون كارثيا على حياة البشر كما نعرفها حاليا وهو ضرر "غير قابل للاصلاح".

كما دعمت الهيئة تصريحاتها بالنتائج النهائية للجنة الأمم المتحدة الدولية المكلفة بالتغيير المناخي (أي بي سي سي).

إذ اكدت هيئة الامم المتحدة بأن سبب ارتفاع درجات الحرارة في المناخ خلال العقود القليلة الماضية يعود إلى نشاط الانسان، وبأنه يمكن ملاحظة انعكاساته في ظواهر مثل ذوبان ثلج القطب الشمالي.

وقالت الهيئة إنه في السنوات المقبلة، سيؤول ارتفاع مستوى مياه البحار، والموجات الحارة، والتصحر، بالإضافة إلى انتشار أمراض جديدة، والحروب في أراض صالحة للزراعة، ونقص الماء إلى دمار واسع.

كما حذر أعضاء الهيئة من مغبة استخدام الطاقة النووية بدلا من الوقود المستخرج من باطن الارض.

رأي متفائل

وأضافت الهيئة أنه في الوقت الذي يمكن فيه للتكنولوجيا أن تخفف من تأثيرات الاحتباس الحراري جراء احتراق الفحم، زاد تطورها من شبح انتشار المواد النووية لأغراض إجرامية.

وقد يرفض بعض العلماء – بما فيهم علماء المناخ – دعم فكرة مقارنة الاحتباس الحراري بكارثة ناجمة انفجار نووي.

وقال مايكل أوبينهيمر، مختص في العلوم الجيولوجية في جامعة برينستون الأمريكية "كون التهديد بنفس الحجم أو أقل أو أعظم ليس هو القضية، لكن المهم هو أن هذه المنظمة، التي قضت الستين سنة الماضية في مراقبة الخطر وتحذيرنا من تهديد نووي، تعترف الآن بأن التغيير المناخي خطر يستحق نفس العناية".

هذا وذكر تقرير مجلة "نشرة علماء الذرة" أن كلا من الخطر النووي وآثار التغييرات المناخية هما نتيجة تكنولوجيا خرجت عن سيطرة الإنسان، لكنه بوسعنا دائما إنقاذ الموقف".

وقال الدكتور بينيديكت: "إننا لم ندرك بعد كيف نقوم بذلك، لكن الإمكانيات متاحة ضمن مؤسساتنا وخيالنا".

ويشاطر الدكتور أوبينهايمر رأي الدكتور بينيديكت أنه لا ينبغي اليأس، لأنه في نهاية المطاف، حسب قوله، العالم تعامل مع الخطر النووي بجدية ونجح في خفض عدد الأسلحة.

وقال: "إنني متفائل بأننا نستطيع استدراك التغيير المناخي، فقد تعاملنا مع مشاكل مماثلة في السابق وسنتعامل معها في المستقبل".

يشار إلى أنه على مدى الستين سنة الماضية، تحركت ساعة القيامة إلى الأمام ثم إلى الخلف ثمانية عشرة مرة. وقد صارت الان دقيقتين قبل منتصف الليل – أقرب موعد للكارثة سجلتها عام ١٩٥٣، عندما فجرت كل من الولايات المتحدة والاتحاد السوفييتي السابق قنابل هيدروجينية.

وكان آخر تحريك لها قبل اليوم عام ٢٠٠٢ عندما انسحبت الولايات المتحدة من معاهدة الصواريخ المضادة للصواريخ، وسط مخاوف من حصول الإرهابيين أسلحة ومواد نووية.

الأزواج يتذمرون من زوجاتهم والزوجات يتأففن من أزواجهن:

البريطاني يقضي ثلاثة أيام في الشكوى والتبرم كل عام

لندن/ متابعات:

أشارت دراسة أجريت مؤخراً إلى أن البريطانيين يمضون أكثر من ثلاثةٍ أيام بالكمال والتمام من كل عام وهم يجأرون بالشكوى ويتبرمون ضجراً ويندبون حظهم العاثر.

وكشفت الدراسة النقاب عن أن الأزواج البريطانيين يتذمرون من زوجاتهم والزوجات يتأففن من أزواجهن من جراء العادات المزعجة والممارسات السيئة التي تراوح بين الاحتفاظ بأداة التحكم عن بعد في جهاز التلفاز وما في حكمه، وترك المناشف المبتلة على الأسرّة.

وأفادت صحيفة ذي صن التي أوردت الخبر بأن أكبر مصدر للشكوى لدى الرجال يتمثل في أن زوجاتهم يمضين وقتاً أطول مما ينبغي في التجهيز والاستعداد للخروج من المنزل بينما تشكو النساء إلى طوب الأرض من أن أزواجهن لا يهتمون كثيراً بأمور النظافة الشخصية.

فقد أماطت الدراسة اللثام عن أن النساء بمنطقة نوتنغهام يستغرقن وقتاً طويلاً في ارتداء الملابس للخروج صباحاً في حين أن منازل الأسر بمنطقة بريستول هي الأسوأ من حيث عدم الترتيب والفوضى التي تضرب بأطنابها. ووفقاً للدراسة التي شملت أكثر من ١١٠٠ شخص، فإن مدينة أدنبرة تضم أكثرية الممتلئين حسرة والعاضين على أصابع الندم فيما يتصب الناس في بلايماوث بأسوأ العادات في تناول الطعام.. أما في كارديف، فإن ثلث السكان يمضون وقتاً أطول مما ينبغي داخل دورات المياه.

وقد أبدت ثلث النساء اللاتي شملهن المسح امتعاضهن واستياءهن من ضعف مهارات أزواجهن في الأعمال المنزلية إضافة إلى عاداتهم المالية السيئة.

يحدث هذا في أمريكا:

أم في كاليفورنيا تقوم بإغراق أطفالها الثلاثة

أم طبيعية مع أطفالها على الشاطئ (إرشيف)

كاليفورنيا/ متابعات:

أدانت هيئة محلفين في كاليفورنيا امرأة عمرها ٢٤ عاما بجريمة قتل من الدرجة الثانية في حق أطفالها الثلاثة بعد القائهم في مياه خليج سان فرانسيسكو الباردة.

وخلصت هيئة المحلفين بسان فرانسيسكو الى أن لاشوان هاريس مذنبة في ثلاث اتهامات بجريمة قتل من الدرجة الثانية وتتراوح عقوبة كل منها بين السجن لمدة ١٥ عاما والسجن مدى الحياة.

وأثناء المحاكمة أنكرت هاريس الاتهامات وقالت أنها غير مذنبة متعللة باضطراب في قواها العقلية بعد أن اتهمها ممثلو الادعاء بقتل أولادها الثلاثة الصغار البالغ أعمارهم ٦ أعوام وعامان و١٦ شهرا بإغراقهم.

وعبر ممثلو الادعاء عن رضاهم عن الحكم.

وقالت ديبي ميسلوا وهي متحدثة باسم مدعي منطقة سان فرانسيسكو "انه بالأساس حكم مدى الحياة".

وكانت هيئة المحلفين قد امتنعت في السابق عن الحكم على هاريس بالقتل من الدرجة الأولى لكنها أدانتها بثلاث اتهامات تتعلق بتعريض أطفالها لمخاطر أدت لوفاتهم. وتصل عقوبة كل تهمة الي السجن لمدة ٢٥ عاما.

في محمية قردة لم تعد مطلوبة لتجارب المختبرات الأمريكية:

شامبنزي عجوز تنجب رغم عقم جميع أقرانها من الذكور

لويزيانا/ متابعات:

أنجبت أنثى شامبنزي تعيش في إحدى المحميات الطبيعية بولاية لويزيانا الأمريكية، رغم أن جميع ذكور الشامبنزي الموجودين معها، خضعوا لعملية ربط القنوات المنوية بصفة دائمة، لمنع النسل.

هذه الواقعة دفعت المسؤولين عن محمية "شامب هافن" أو جنة الشامبنزي، إلى إخضاع جميع ذكور الشامبنزي السبعة لفحص طبي، لتحديد أبوة المولود الجديد، وهي أنثى وضعتها الشامبنزي "تيريزا" الأسبوع الفائت، وهي في أواخر الأربعينات من عمرها.

وبدأ الخبراء بجمع خصلات شعر من ذكور هذا النوع من القرود لإجراء الفحص، وما أن يتم تحديد الأب، سيعود مجددا ويخضع لمبضع الجراحين لتعقيمه، وفق وكالة أسوشيتد برس.

وقال المسؤولون عن المحمية إنهم لاحظوا أمرا غريبا عندما اختفت "تيريزا" عن الأنظار صباح الثامن من الشهر الجاري، لتعود في وقت متأخر من اليوم وبأحضانها المولودة الجديدة التي أطلق عليها اسم "تريسي".

يُذكر أن الأم "تيريزا" التي انضمت إلى المحمية قبل عام، كانت وضعت سابقا ١٠ مواليد، إلا أن تريسي فهي مولودتها الأولى منذ ١٣ عاما.

كما أنها الولادة الوحيدة في المكان، رغم أن المسؤولين يأملون عدم تكرار التجربة.

أما مهمة هذه المحمية أو الملاذ، فهي تقديم الرعاية لهذا النوع من الحيوانات الذي لم يعد مطلوبا للتجارب في المختبرات العلمية.

وكانت مجموعة من خبراء دراسة القرود أسسوا المحمية التي تقع على بعد ٢٠ ميلا جنوب غربي منطقة شريفبورت في لويزيانا.

ووصلت أول شامبنزي للمكان عام ٢٠٠٥.

برنامج جديد لاسترجاع الملفات المحذوفة

واشنطن – وكالات:

يمكنك الآن استرجاع الملفات التي قمت بحذفها من وحدة التخزين على جهاز الكمبيوتر باستخدام برنامج Search and Recover ٤.

وأهم ما يميز هذا البرنامج قدرته على استرجاع الملفات المحذوفة حتى بعد عملية "format" أو حذف كل ما يحويه القرص الصلب، بالإضافة إلى استرجاع الملفات المفقودة من الأقراص المدمجة القابلة للكتابة CD-RW / DVD-RW.

ويستخدم هذا البرنامج تكنولوجيا جديدة في مجال البحث عن الملفات المحذوفة واسترجاعها، ولايستغرق في بحثه إلا دقائق قليلة، ويمكن تحميل البرنامج مجانى من خلال العنوان الآتي:

www.bramjnet.com

احتجوا ضد التعديلات المزمع إدخالها على نظام التعليم:

اضطرابات طلابية في العاصمة اليونانية

أتينا/وكالات:

اشتبكت شرطة مكافحة الشغب اليونانية مع عدد من الطلاب الغاضبين في شوارع العاصمة اليونانية أثينا خلال مظاهرة احتجاج بشأن مقترحات لإصلاح النظام التعليمي.

وقد اندلعت أعمال العنف خلال مسيرة إلى البرلمان شارك فيها حوالي ٣٠٠٠ شخص معظمهم من الطلاب.

ولم ترد أي أنباء عن وقوع إصابات أو حدوث اعتقالات خلال الاشتباكات التي لجأ الطلاب خلالها إلى إلقاء القنابل الحارقة.

ويقول الطلاب الذين تدعمهم الاتحادات الجامعية والتعليمية إن الإصلاح سيؤدي إلى خفض مستوى التعليم. تعديل دستوري

وتعد هذه المظاهرة إحدى المظاهرات العديدة التي تجتاح اليونان احتجاجا على التعديلات المزمع إدخالها على السياسة التعليمية التي ستستلزم إدخال تعديلات دستورية.

وتسمح التشريعات الجديدة المقترحة بحرية العمل للجامعات الخاصة، على أن تعترف مؤسسات الدولة بما تمنحه تلك الجامعات من شهادات.

ويقول الطلاب وأعضاء هيئات التدريس في الجامعات إن هذه التعديلات ستهدد مستوى التعليم وستؤدي كذلك إلى تقليل الاعتمادات المالية التي تحصل عليها الجامعات التي تديرها الدولة.

إلا أن الحكومة تقول إن التعديلات ستتيح مزيدا من الفرص أمام الراغبين في الالتحاق بالتعليم الجامعي، كما سترفع من مستوى التدريس.

بلغت بليون دولارا عن الأشهر الثلاثة نهاية العام الماضي:

"أبل" تحقق أرباحا قياسية خلال الربع الأول

كاليفورنيا/ وكالات:

ارتفعت أرباح شركة "أبل" ٧٨ في المائة خلال الربع الأول من العام المالي، وبلغت بليون دولارعن الأشهر الثلاثة المنتهية في ٣٠ ديسمبر/كانون الأول، بواقع ١,١٤ دولارا للسهم.

وكانت الشركة قد حققت العام الماضي أرباحا للربع الأول من عامها المالي، بلغت ٥٦٥ مليون دولار أي حوالي ٦٥ سنتا للسهم الواحد.

وجاءت الأرباح قياسية خلال الربع الأول، فيما أعلنت الشركة توقعات بأرباح خلال الربع الثاني دون توقعات المحللين، وفقا للأسوشيتد برس.

وقال أحد المحللين إن توقعات الأرباح من جانب شركة "أبل" تأتي دائما "متحفظة".

وتوقعت الشركة تحقيق عوائد خلال الربع الثاني تتراوح من ٤,٨ بليون إلى ٤,٩ بليون دولار، وأرباحا للسهم الواحد تتراوح من ٥٤ إلى ٥٦ سنتا للسهم.

فيما توقع المحللون تحقيق عوائد خلال الربع الثاني قيمتها ٥,٢٢ بليون دولار، و٦٠ سنتا للسهم الواحد.

وساهم جهاز iPod بحصة كبيرة في أرباح الشركة خلال الربع الأول، وبلغت قيمة مبيعاته ٣,٤٣ بليون دولار، أي ما يقرب من نصف عوائد خلال الفترة.

كما شحنت "أبل" ١,٦ مليون جهاز كمبيوتر من طراز "ماكنتوش"، بزيادة قدرها ٢٨ في المائة عن شحنات موسم الأعياد خلال العام الماضي.

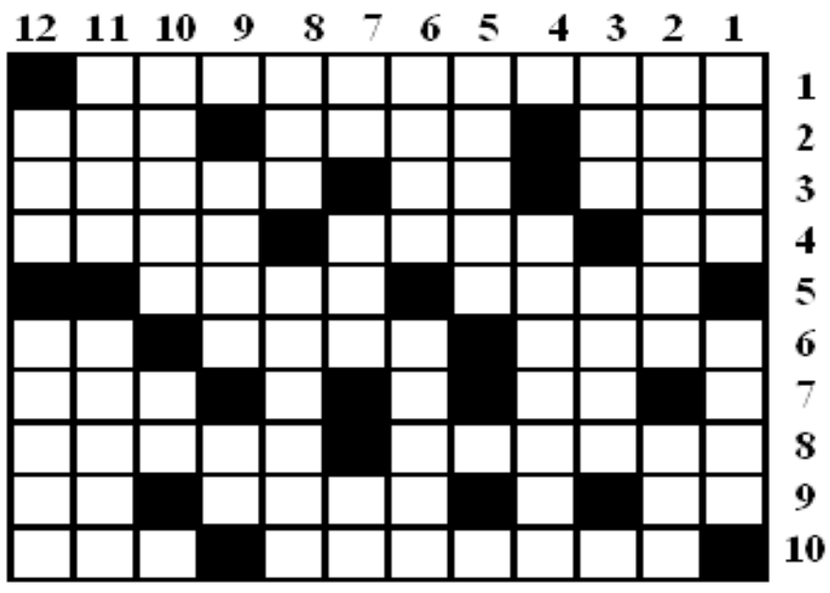
ويفوق معدل النمو الذي حققته مبيعات "ماك" بثلاثة أضعاف المعدل الإجمالي للزيادة في صناعة الكمبيوتر الشخصي خلال تلك الفترة، وفقا لنتائج شركة أبحاث.

وبلغت عوائد مبيعات الشركة خلال الربع الأول من عامها المالي رقما قياسيا – ٧,١ بليون دولار، وذلك بزيادة ٢٤ في المائة عن ٥,٧ بليون دولار تحققت العام الماضي.

وقد خسرت أسهم "أبل" في بورصة ناسداك الأربعاء ٢,١٥ دولارا للسهم، وأغلقت على ٩٤,٩٥ دولارا للسهم، في ظل هبوط شامل لأسهم التكنولوجيا.

الكلمات المتقاطعة

إعداد / بسمة نصر
basmanasr@maktoob.com



أفقياً:

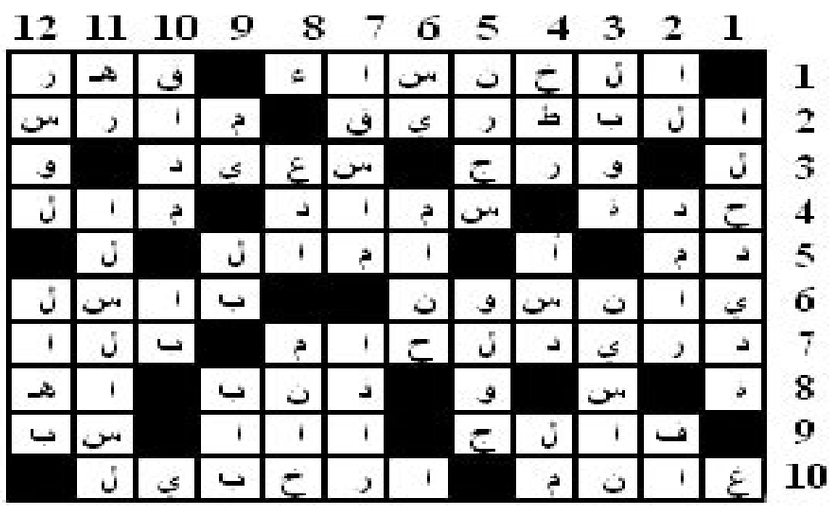
١- عربي أندلسي هو أول من ابتكر صناعة الزجاج من الحجارة، ثم هو من فكر بالطيران في قديم الزمان بأن استخدم جناحين اصطناعيين وقذف بنفسه من على مرتفع وقيل أنه لقي حتفه في تلك التجربة المثيرة.
٢- نفي – داكن – قر.
٣- قضيب تثبيت الخيمة – في العروق – ذائع الصيت.
٤- سأم (فعل) – شهر رومي – زورق.
٥- عدم انحياز – جارف.
٦- من الثمار الطيبة – على غير توقع – للمناداة.
٧- حاجز مائي – اقتراب.
٨- الدولة الأعظم – خفاش.
٩- عدل جلي – مقامرة تحدٍ – للمناداة.
١٠- محررون – ليّن.

أفقياً:

١- معارف – هبوب.
٢- مهد السيد المسيح (عليه السلام) – مُقطّع.
٣- ليث – زعيم راحل.
٤- زعيم أفريقي.
٥- مدينة عربية منكوبة.
٦- ناشئ – أراضٍ خالية قاحلة.
٧- ثغر – "دَين الحر" – ضمير.
٨- عدد – ثعبان.
٩- منطقة يمنية – عيار وزن.
١٠- إحدى الأصابع – حرف موسيقي.
١١- فرح – شهر رومي.
١٢- طريق – مساقط الرأس.

(الحل غداً)

الحلقة رقم 82



حل الحلقة 81